RANA

Herramientas para sobrevivir en los momentos difíciles de tu vida y las crisis mundiales.

Manual 1

A través de esta serie de manuales teóricos y prácticos, te brindo herramientas psicoeducativas para fomentar tu bienestar emocional, mental y relacional de una manera ágil y accesible. ¡Estamos en un momento de cambio y transformación!

Mi pasión es estar cerca de ti, acompañarte en el camino de la conciencia y la responsabilidad personal. Sí se puede vivir mejor, no a todos nos enseñaron cómo hacerlo... Aquí está puerta, ¿quieres abrirla? Nadie lo hará por ti, la vida no acepta representantes. Es un camino propio.

Dra. Ana Goffin

Maestra en Salud Mental. Psicoterapeuta Gestalt, Orientador humanista, tallerista, Especialista en parejas, adolescentes, técnicas de modificación de la conducta, grupos, sueños y trastornos del estado de ánimo y ansiedad.

Es también, Licenciada en Relaciones Industriales. Ha recibido en dos ocasiones el título de Doctor Honoris Causa en México. Uno por el Claustro Doctoral Iberoamericano, y otro por el Claustro Doctoral Honoris Causa.
Speaker internacional. Escritora de cuatro libros de ensayo, dos de ellos bestsellers. Su más reciente publicación es una novela.

Ana es una apasionada de la psicoeducación, el empoderamiento femenino, la erradicación de la violencia doméstica y el abuso. Su próximo libro: En la boca del Cocodrilo, abordará estos temas desde el ojo del experto y las historias reales contadas desde la voz las víctimas.

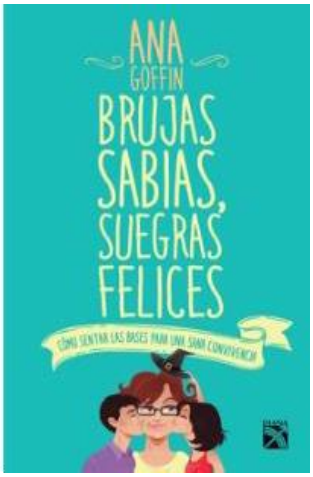
www.anagoffin.com

Ana Goffin

Salud Mental
Talleres y Conferencias
anagoffins@yahoo.com
5585327828
@anagoffin

h

BRUJA
SABIA
O HISTÉRICA
PERDEDORA
ANA GOFFIN


ANA
GOFFIN
BRUJAS
SABIAS,
SUEGRAS
FELICES

LA CULPA
TRAS LA
VENTANA
Ana Goffin

BEST
amazon.com
CÓMO
DESAPARECER
UNA
BALLENA
ANA GOFFIN
FIG
FACTOR
MEDIA

Introducción

Las personas somos muy parecidas a las ranas. Sí, a esos animalitos verdes y pegajosos. Por esa razón, varios autores han acariciado la idea del “síndrome o la parábola de la rana”. La han aplicado en distintas áreas, tales como: la criminología, la psicología, el cambio climático y la vida organizacional.
Si a una rana la ponemos en una olla, sobre el fuego intenso de la estufa, intentará saltar y escaparse. Sobrevivir. Pero, si la introducimos dentro de una olla con agua, a temperatura ambiente, sin asustarla. Se va a quedar tranquila. Cuando aumentemos la intensidad del fuego, este anfibio no se dará cuenta. En consecuencia, lo estaremos cocinando en agua hervida, poco a poco, a fuego lento. ¡Vivo! Se aturdirá y se acostumbrará al calor. Sin remedio, muy debilitado, notará que su vida está en peligro. En ese lapso de tiempo, ya no tendrá fuerza para saltar y salir de la olla. Morirá.

A los seres humanos nos sucede lo mismo:

1. **Saltamos cuando los cambios son repentinos e intensos. Como en el caso de un evento único de alta tensión.**
2. **Nos adaptamos si el cambio es paulatino. Nos acomodamos en la incomodidad conocida. Morimos en vida.**

¡SOMOS RANAS!

Piensa en alguna situación de tu vida actual o pasada. Escribe a continuación, ¿cómo la viviste?:

a. ¿Saltaste para sobrevivir en un cambio repentino e intenso?

b. En qué circunstancias:

c. ¿Te adaptaste a un escenario doloroso e incómodo que se fue presentando poco a poco? ¿Cuándo y cómo?:

No todas las ranas estamos en la misma olla.

Hay un hecho indiscutible: todas las personas transitamos por momentos de tristeza, pérdida, crisis, frustración, decepción y fracaso. Esa realidad, nos aleja de la clave principal de este manual: **no todas las ollas son iguales. Tampoco las ranas…** Hemos nacido en charcos, culturas, condiciones, situaciones, familias, épocas y realidades sociales muy diferentes.

Empero, ubicar nuestras circunstancias y el entorno que las envuelve, es un primer paso para saber en qué olla estamos o estuvimos en algún momento. De esa manera, ¡nos abrimos a la opción de encontrar el sentido de la crisis y aprender de ella!

Recuerda: Tú no eres tus circunstancias, aunque sí tienen gran impacto en tu vida.

Solamente iniciando un proceso de claridad y conciencia, podrás saltar a una vida con un mayor bienestar. No se trata de convertirte en otra persona, sino en una versión mejorada de ti mismo.

¡Las ranas somos de todos colores y sabores, ahí radica la belleza de ser diferentes!

La olla del sufrimiento

Es necesario diferenciar la olla del sufrimiento y la del dolor. No son iguales. Son primas, idealmente, muy lejanas. El dolor pasa y se asimila. La rana brinca. Se mueve de lugar. Cambia su perspectiva. Supera los acontecimientos. En el caso del sufrimiento, la rana se queda en el cazo porque es su medio ambiente conocido y excitante. Increíble, ¿no lo crees?

En el caso de la mente humana, el reto y el desafío son adictivos. De ahí la metáfora. Un entorno o relación difícil cuya forma de existir quema, ahoga, enferma, agota, incomoda, punza, denigra, hiere o lacera el alma y la piel:

Se puede convertir en nuestro hábitat "natural" de vida.

Entraré en la mente de una rana en modo **sufrimiento** (telenovela o tragicomedia), con la finalidad de clarificar este concepto. Cualquier parecido con la realidad es pura "coincidencia":

"Mi vida no tiene sentido si no está respaldada por un gran amor. Un amor por el que vale la pena morir. Intenso, desesperante, exasperante, apasionado. Un amor que rompa mi equilibrio. Me haga sentir heroína, guerrera, princesa y amante. Un amor intenso, profundo, y colorido, tatuado en lo más profundo de mi corazón por una penetrante emoción. Un amor desmedido. Pese a que me robe la paz, saque lo peor de mi persona, me destroce y no me estimule a ser mejor. ¿Porqué elegimos ese tipo de amores? Yo, así aprendí. Ese caos perverso, me estimula y apasiona. Me da vida y mata a la vez"

La salida para brincar de la olla del sufrimiento no está en culpar a tus padres o a quienes te cuidaron en la infancia. Es tu responsabilidad ir en busca de un mejor lugar. ¡Ojo! la olla no aplica solamente a tus relaciones de pareja, repercute en todas las áreas de tu vida: amigos, trabajo, familia y del mismo modo a cualquier cantidad de situaciones cotidianas. Es ineludible, para dejar el sufrimiento atrás. El primer movimiento hacia adelante es ubicar los mensajes que te transmitieron durante tu desarrollo.

¡No se busca un culpable! Es preciso hurgar en las raíces de esas ideas.

Pensemos en dos tipos de mensajes:

1. **Prohibiciones:** son todos los "**no**". Se van metiendo poco a poco en tu mente inconsciente, se convierten en la voz susurrante que habla y te dice si eres "buena" o "mala" persona. Por ejemplo:

- No seas tú
- No mereces
- No llores
- No pienses
- No te encariñes
- No lo hagas
- No crezcas
- No te involucres
- No te acerques
- No te dejes ver
- No sientas
- No seas egoísta
- No sientas placer
- No te canses

2. **Mandatos "positivos":** son los mensajes **"motor"**, te impulsan para lograr algo que te llevará a ser reconocido,valioso y aceptado. ¿Quién no desea serlo? Son problemáticos porque se convierten en una verdad "absoluta". No te sentirás bien contigo si no cumples con ellos. Generan conflicto interno y se reflejan en nuestras relaciones personales, forma de ser y estar en la vida. Hay muchos mandatos "motor". A manera de ejemplo:

- Esfuérzate más
- Oculta tus emociones bajo una máscara
- Sé complaciente
- Busca la perfección
- Sé fuerte
- Aguanta
- Tolera
- Da
- Cuida
- Logra
- Triunfa
- Sé incansable

Lo anterior se adhiere a tu persona y tiene gran influencia en la película de tu vida. Para bien y para mal.

Tal y como escribí unos párrafos atrás. Somos de todos colores y sabores. Por esa razón nuestras vidas son distintas. Nuestras elecciones y los mensajes recibidos también.

Haz una lista de las prohibiciones y mandatos "positivos" en tu historia personal:

Prohibiciones ***Mandatos positivos***

Responde:

a. ¿Cómo impactan tu vida actual?

b. Escribe los tres mensajes que te gustaría cambiar porque te impiden conectarte con el bienestar y te lanzan al caldero del sufrimiento:

1.

2.

3.

c. Anota en un pequeño papel esos tres mensajes. Déjalos ir en un globo de gas. Mira al cielo y despídete de ellos. Agradéceles su presencia en tu vida. Para algo te sirvieron.

"Algunas personas piensan que aferrarse a las cosas les hace más fuertes, pero a veces se necesita más fuerza para soltar que para retener."
Hermann Hesse

La olla del dolor

No existe una receta para evitar las noches oscuras en nuestra vida. Reitero, todos hemos pasado por momentos difíciles en uno u otro momento: la muerte de un ser querido, una enfermedad, una situación traumática, una separación, un abuso, un desastre natural, un accidente, la pérdida de nuestro ingreso económico, etc. Hemos experimentado también el abandono, la injusticia, el rechazo, la traición o la humillación.

En el momento que logramos procesar estas condiciones, hemos brincado de la olla del dolor. ¿Cómo? **Hilando el duelo y la pérdida.** Si no pasamos por este proceso, nos quedamos atrapados en la cazuela del sufrimiento crónico. Con esto no quiero decir: ¡es muy fácil! No lo es, es un trabajo de valientes. Un acto de amor propio, para personas dispuestas a iluminar su vida desde la luz y el bienestar. Toma tiempo. Es una **elección.**

¿Te atreves?

a. Piensa en alguna pérdida o duelo en tu vida actual o pasada. Relata y describe cómo fue esa situación: cuándo, dónde, cómo y de qué intensidad.

b. ¿Cuáles fueron los cambios en tu personalidad, conducta y emociones después de ese hecho?

c. Actualmente, ¿consideras haberlo superado o todavía hay disparadores de ese dolor? Un lugar, recuerdo, fecha, fotografía, ruido, objeto, persona u olor.

d. ¿Con qué cualidades, habilidades y recursos cuentas o tuviste para procesar lo que viviste? Anota, al menos tres.

1.

2.

3.

e. Con el paso del tiempo, trabajo interior y compasión contigo mismo. La herida se convertirá en una cicatriz. Cuando te ocupes de tus heridas, sanarán.

Dibuja en una cartulina la silueta de tu cuerpo, delínea esa lesión física o emocional. Si sigue siendo una herida abierta, plásmala tal y como es. Eso te ayudará a darte cuenta de que sigues en proceso de duelo o transformación. Puedes describirla junto a tu dibujo. ¿Cómo es? ¿Tiene color? ¿Te hace sentir o recordar algo? Eso te dará mayor claridad.

Todas las ranas: ¡a la olla!

Hay momentos en la historia de la humanidad que afectan a todas las ranas. De una u otra manera, trastocan su hábitat. Si bien, nuestras circunstancias son distintas: caemos en el **caos global.**
Las plagas, guerras mundiales, ataques terroristas a gran escala, crisis económicas, cambio climático y las pandemias, nos han metido dentro una olla de presión en repetidas ocasiones. Dicho artefacto ha quemado nuestras vidas de manera tajante e inesperada.

Estos eventos nos roban la paz, la serenidad, nos descolocan y se llevan partes de nuestra persona y entorno. A veces, nuestra existencia o la de nuestros seres queridos. Tienen efectos colaterales en nuestra economía, vida diaria, familia, trabajo, salud mental, emocional, sexual y física.
Tengo muy presente la historia de mi papá y su familia. Vivieron la segunda guerra mundial en Bélgica. Las secuelas posteriores fueron diferentes en cada miembro del clan: hubo quién desarrolló su resiliencia y capacidad de salir adelante, superando el dolor. E igualmente, quién quedó sepultado en la olla del sufrimiento. Consumido dentro de ella.
Yo no me dedicaría a la salud mental si mi padre no hubiese vivido esta guerra. Sus efectos pasaron de una generación a otra.
Dichos eventos son puntos de inflexión en nuestra vida. Momentos de grandes cambios. Ahora nos cayó una pandemia, no una guerra.

Lo que la Covid 19 se llevó…

La Covid 19 puso al mundo de cabeza. Si fuera una película yo le pondría “Lo que la Covid se llevó. Nos catapultó a un duelo colectivo, está probando nuestra fuerza, capacidad de transformación, adaptación positiva, conexión y tolerancia a la frustración.

Tiene “bailando” nuestra salud mental, física y emocional sobre una cuerda floja.

Al inicio del descalabro, un buen número de personas lo percibimos como un momento para parar, reflexionar y cambiar. Otros no tuvieron la opción de detenerse. La realidad no se los permitió.
Algunos no creyeron en la “misteriosa enfermedad”, mientras otros pretendieron recibir unas vacaciones caídas del cielo.
Hoy, el mundo entero está en **duelo**. Todos hemos perdido algo o a alguien. ¡Es momento de empezar a procesar, sin seguir los modelos utópicos mágicos propuestos en redes sociales! ¿Te suena?: “Convierte hoy esta crisis en oportunidad”; “encuentra al sabio dentro de ti”; “transfórmate en una semana”; “reinvéntate…” Yo misma he escrito esas frases, ¡no dan el ancho para brincar esta inundación!
Es paradójico. Si pensamos en una moneda, por un lado, toda crisis nos brinda una oportunidad de crecimiento. Esas proposiciones son ciertas. Sin embargo, lo que para mí no es realista, es comprender ¡ahora mismo!, ¡ya!, ¡hoy!
Seguimos dentro de la olla, eso nos nubla la vista. Muchas de las consecuencias de este problema siguen ocultas ante nuestra mirada.

Estamos en proceso de despertar y darnos cuenta

No lo dudo, contamos con muchas herramientas para combatir esta plaga a nivel personal. Meditar, estar en contacto con nosotros mismos, hacer ejercicio, pensar positivo, amar, comer bien, recibir, dar, conectar con nuestro ser superior, la religión, la fe, terapia en línea o grupos de ayuda y dormir suficiente.

Empero, por el otro lado de la moneda, ¿dónde esconder el hecho de la existencia de tantas personas sin posibilidades y acceso a todo eso? Con pocos recursos o sin ellos.

La Covid nos desnudó: también es una maestra de la desigualdad y el deterioro social

Las ranas, para saltar de la olla y no morir ahí, necesitamos fuerza. El que no trabaje en lo perdido y desarrolle nuevas habilidades, tomando en cuenta su salud mental, espiritual y emocional. Difícilmente podrá lograr ver su luz e iluminar su existencia.
¡Y la de los demás! Nos necesitamos unos a otros para salir de este fango. ¿Cómo? Siendo agentes de cambio. Cada uno desde su propio despertar.
Antes de brindarles tres herramientas de trabajo, me gustaría relatar lo que he perdido yo. Vomitaré mis sapos. Cada uno los suyos, ni mejores ni peores. Como expliqué, las pérdidas se nos presentan de muchas formas y las procesamos distinto, no todos compartimos el mismo cuento. Hay tantas personas como historias en el mundo.

“Mi cuarentena comenzó formalmente el día 15 de marzo. La inicié muy positiva creyendo era una exageración de los medios y pronto estaría en mi viaje soñado: La India. Unos días más tarde, ese país cerró sus fronteras. En ese momento lo comprendí. Seguí “trabajando” desde la oficina de mi casa. Pongo entre comillas “trabajando” porque mis planes laborales empezaron a caer uno tras otro, en efecto dominó. No habría talleres, conferencias, entrevistas y menos presentaciones de libros. Mi novela nueva, la lancé por Zoom (videoconferencia) con ayuda de mi editor. Entonces, ¡sí¡ estaba ocupada, pero los ingresos por mi labor, en el suelo.

No lo niego. Me sentí bien ayudando a otras personas. Siempre lo haré. Es parte de mi misión y así lo veo. Seguí adelante.
¿Cómo una Maestra en Salud Mental se iba a achicar ante un bicho desconocido? Hice yoga, medité, gocé a mis familiares cercanos, descansé, leí, escribí, ordené todos los rincones de mi casa, cociné, pensé en nuevas fórmulas de ser productiva, disfruté series y películas pendientes de ver. Limité mi tiempo de noticias.
Hasta una perrita nueva compré a seis meses sin intereses, dos días antes del inicio del aislamiento. Lleva el nombre de Dolores Covid, alias Lola.
Nuestros planes de Semana Santa también se cancelaron. Los negocios de mi esposo empezaron a generar menos cada día, a pesar de que él no se quedó en casa al cien por ciento.

El aislamiento es una necesidad, también un lujo. Mi mamá se enfermó y los cuidados que recibió fueron casi online (en línea). Mi hija menor terminó su semestre en la Universidad, también online, mis nietos dejaron de ir a la escuela, mi hija y su esposo se convirtieron en maestros y papás de 24 horas. Dejé de salir a restaurantes, a pasear con mi esposo, ver a mis amigas, abrazar, convivir y también se canceló mi viaje anual de cumpleaños. Una escapada solamente para bucear con mi persona favorita. Esa imagen la rescato de mi mente usualmente, cada vez que me enfrento a un problema. De hecho, al inicio del confinamiento. Para conciliar el sueño, cerraba los ojos e imaginaba mi cuerpo bajo el agua, respirando pausado y en meditación activa ante la belleza del fondo del mar. Esa técnica dejó de funcionar a los pocos días, empecé a dormir muy mal. A sentir angustia y preocupación.

Los que nos dedicamos a la salud mental también hemos sufrido el impacto. No estamos vacunados contra la desdicha, somos vulnerables. Pero, algunos caemos en exigirnos demasiado. Yo lo hago, eso he aprendido en esta pausa obligada.
Mi mente consciente me decía: “El miedo baja las defensas, conéctate con el amor.” Empero, con una hora de noticias basta, no hay forma de no sentirlo. Los muertos se acumulan. No son un número. Eran personas. Tenían sueños, un nombre, una familia y una historia.

Una mañana despertaba muy enojada. Otra triste, así fui cambiando de un estado de ánimo a otro, hasta que me cayó el veinte: ¡Estaba viviendo un duelo!, ¿a dónde se habían marchado mi libertad, sueños, deseos y el mundo tal y como lo conocía? Soy afortunada. Tuve la bendición de poder salir fuera de mi país para convivir en casa bajo el sol con mis hijas, esposo, yerno y nietos. ¡Lo mejor del año! Me ayudó a reencontrarme conmigo y el placer perdido. No lo puedo negar, hasta el deseo se me había escapado del cuerpo.
En contraparte, adquirí más conciencia sobre las pocas o nulas oportunidades de tantas personas alrededor del mundo. No todo es color de rosa. ¡Yo nadando! y la población sin recursos, en condiciones tan lamentables. Ni crean que me duró tanto el gusto del sol y el agua. Los contrastes lo desdibujaron.

De ahí surgió mi sentir: ***la realidad camina desnuda ahora por las calles.***

Caí con Covid 19 justo a los tres días de mi regreso. Con todo y sana distancia, cuarentena, litros de cloro en gel para trapear, toallas desinfectantes, alimentos casi esterilizados, gel y cubrebocas. Bastante variados, no lo niego, soy vanidosa.

Hoy escribo desde mi cama, la he pasado bastante mal, estaré aquí por un tiempo más. Si bien, no tengo fuerza para moverme.
Mi agobio no es el ***tiempo*** *en recuperación. Antes lo hubiera sido. Este año me ha llevado a perder la noción de su existencia. Ha sido mi maestro para acallar mi ansia de controlar y cumplir con mi agenda siempre llena.*

El tiempo perdió "importancia" en mi vida

Lo profundamente doloroso para mí, no es el malestar del cuerpo, es la aflicción, la confusión, la falta de aire, el nerviosismo por la aparición de nuevos síntomas. Representa la posibilidad de desaparecer, de no volver a ver a los que amo. Mi desazón es no ser tocada, estar aislada, encerrada. Me punza ver en los ojos de los demás ¡el miedo a mi persona!

¡El juicio y el estigma!

Así sucedió con el SIDA en su momento, la enfermedad mental continúa padeciendo esa afrenta.
Hoy, no hay una vacuna probada, no existe un tratamiento específico. El diagnóstico se entorpece por diversas causas. El bicho *ataca a diferentes sistemas del organismo. Los especialistas se han visto forzados a adecuar medicinas y tratamientos en cada paciente. Difícil para ellos y para nosotros. También tienen miedo. Gracias infinitas por su incansable esfuerzo.*
En fin… ¡Ya escupí mis sapos. También tengo mucho que agradecer!"

Tres herramientas de trabajo

Son útiles para elaborar cualquier pérdida. Me enfoco a la pandemia para darles un instrumento en estos momentos de descalabro.

1. Recuento de daños

Haz una lista de lo que has perdido. Enumera los daños colaterales o efectos secundarios. Por ejemplo: mayor violencia intrafamiliar y de pareja; incremento en consumo, de alcohol, drogas, medicinas, comida, compras compulsivas, apuestas online; ansiedad, depresión, pánico, miedos, hipocondría, fobias, pérdida del deseo sexual, hipersensibilidad, salud, etc.

a. **Área personal:**

b. **Área social:**

c. **Situación económica: Califica del 1 al 10 el grado de afectación en tu economía.**

2. Escupe al sapo

Sin convertirte en un quejoso o quejosa profesional. Te tengo una noticia, **¡tienes derecho a quejarte, enojarte, vomitar sapos y renegar de la situación!** El detalle está en hacerlo de manera adecuada. Sin lastimar a los demás.
A mí, me funciona expulsar sapos en un papel. Lo acabo de hacer para ustedes unas líneas atrás.
Además, tengo una libreta dividida en dos partes. La primera sección, es para escupir sapos y escribir cómo me siento. Sin juzgarme, sin ser la “experta”, la Maestra en salud mental, la psicoterapeuta o la “buena y adecuada” mamá hija, amiga y esposa.

Arrojo mis pesares en un cuaderno en el que no “tengo qué”, “debo ser” o “sentir de una manera específica”. Sin máscaras.
Esta práctica es muy útil para procesar los quebrantos y pasar por esos momentos de enojo, negación, culpa y tristeza, entre muchos otros sentimientos y situaciones de la vida cotidiana.

Escribir te ayudará a ordenar tus pensamientos y el contenido de tu mundo interno. Es terapéutico. **No te tragues a esos anfibios pegosteosos, ¡te vas a ahogar! Son los ladrones por excelencia de tu luz interior.**

¡Vomita todos los días!

P.D. En un papel

3. Un día a la vez…

Por trillado que suene. En situaciones problemáticas, durante las grandes catástrofes y en los problemas del día a día. La visión de “sólo por hoy”, es una herramienta de sobrevivencia efectiva. Especialmente en momentos donde reina la incertidumbre y las cosas cambian a gran velocidad.
¿Ya escupiste todo? Ahora, ¡**Agradece lo que hoy sí hay, por pequeño que sea!** Cada noche, escribe sobre tres cosas, circunstancias, placeres, aprendizajes o personas que han bendecido tu día. Te ayudará a encontrar el sentido, hallar un nuevo

significado de tu realidad y a tomar decisiones. A relativizar el drama de tantos sapos. Para este ejercicio sanador, yo empleo la segunda sección de mi libreta. Le llamo: “Zona de lluvia de estrellas”, me arrima un hombro para llegar a la aceptación. A reconciliarme con la vida, los demás, conmigo misma y el mundo. Me impulsa soñar para ver la luz otra vez. Ahí está, aunque no siempre la pueda ver.

¡Te invito a buscar tu propia luz!

Ana Goffin

Salud Mental
Talleres y Conferencias
anagoffins@yahoo.com
5585327828
@anagoffin